



津味 優質午餐



感謝您的反饋!!
※津味午餐問卷調查
線上調查表

南勢國小
111年9月素食菜單

日期	星期	主食	美味主菜	美味副菜	青菜	南勢素湯	全糖糖(份)	白食(份)	蛋(份)	油(份)	熱量(Kcal)		
8/30	二	白飯	蠔油麵腸 雞腸/燒	芝麻海根 芝麻、海帶根/炒	洋芋咖哩 洋芋、紅蘿蔔/煮	絲瓜木耳 絲瓜、木耳/炒	有機蔬菜	薑絲冬瓜湯 冬瓜、薑絲	5.3	2.2	2.2	3	715
9/1	四	白飯	照燒百頁 滷/百頁	茄子燒 茄子/燒	泰式粉絲 冬粉、高麗菜、紅蘿蔔/炒	白玉麵輪 蘿蔔、麵輪/煮	有機蔬菜	雙菇湯 秀珍菇、金針菇	5.3	2.3	2.2	3	717
9/2	五	胚芽米飯	糖醋豆包 燒/豆包	雪菜烤麩 雪裡紅、烤麩/炒	南瓜燒 煮/南瓜	花生麵筋 花生、麵筋/煮	有機蔬菜	玉米濃湯 玉米	5.5	2.5	2.2	3	745
9/5	一	白飯	彩椒豆腐 煮/彩椒、豆腐	芹香海絲 炒/芹菜、海絲、白干絲	香蒸芋頭 蒸/芋頭	青椒金針菇 青椒、金針菇/炒	產銷履歷蔬菜	白玉湯 蘿蔔	5.3	2.5	2.3	2	725
9/6	二	麥片Q飯	芝麻黑豆干 燒/黑豆干、芝麻	竹筍素肉絲 炒/竹筍、素肉	玉米四喜 炒/玉米粒、紅蘿蔔	白玉豆包 蘿蔔、豆包/燒	有機蔬菜	酸辣湯 豆腐、木耳、紅蘿蔔	5.3	2.5	2.2	2.8	727
9/8	四	蕎麥米飯	三杯蘭花干 滷/蘭花干、九層塔	玉米筍鮑菇 玉米筍、鮑魚菇/炒	酸甜木耳 木耳/炒	梅汁苦瓜 苦瓜/燒	有機蔬菜	味噌豆腐湯 味噌、豆腐	5.2	2.2	2.5	3	716
9/9	五	中秋節補假一天											
9/12	一	白飯	甜麵醬豆干 煮/豆干	咖哩馬鈴薯 馬鈴薯、紅蘿蔔/煮	白玉海結 煮/白蘿蔔、海結	韓式黃豆芽 黃豆芽/炒	產銷履歷蔬菜	蔬菜米粉湯 米粉、芹菜	5.5	2.2	2.2	3	729
9/13	二	白飯	榨菜豆干 炒/榨菜、豆干	沙茶玉米 炒/玉米粒、紅蘿蔔	宮保杏鮑菇 炒/杏鮑菇	什錦絲瓜 絲瓜、豆皮、紅蘿蔔/炒	青菜	黃瓜湯 大黃瓜	5.3	2.2	2.3	2.8	709
9/15	四	胚芽米飯	豆腐蕃茄 煮/豆腐、蕃茄	蔬菜粉絲 高麗菜、冬粉/炒	清蒸芋頭 蒸/芋頭	蠔油烤麩 烤麩/燒	有機蔬菜	什錦羹湯 脆筍絲、紅蘿蔔	5.5	2.5	2.2	2.7	732
9/16	五	小薏仁米飯	椒鹽百頁 百頁/炸	大瓜鮮菇 大黃瓜、鮮菇/炒	南瓜燒 煮/南瓜	彩椒紫茄 彩椒、茄子/炒	有機蔬菜	海芽湯 海芽	5.3	2.2	2.3	3	718
9/19	一	白飯	泰式醬豆包 豆包/燒	梅汁苦瓜 苦瓜/炒	青椒鮮菇 青椒、鮮菇/炒	花生麵筋 花生、麵筋/煮	產銷履歷蔬菜	玉米濃湯 玉米	5.2	2.5	2.3	3	732
9/20	二	蕎麥米飯	滷味素肚 素肚/滷	薑絲木耳 薑絲、木耳/炒	芹香洋芋 芹、洋芋/炒	絲瓜豆皮 絲瓜、豆皮/煮	有機蔬菜	冬瓜湯 冬瓜	5.3	2.4	2.2	2.7	711
9/22	四	白飯	糯米椒豆干 糯米椒、都干/炒	彩繪玉米 炒/玉米粒、芋頭	白玉麵輪 煮/白蘿蔔、麵輪	香滷海串 海帶串/滷	有機蔬菜	羅宋湯 番茄、西芹	5.3	2.4	2.3	2.8	723
9/23	五	五穀米飯	糖醋豆腸 燒/豆腸	麵筋花生 煮/花生、麵筋	羅勒海龍 九層塔、海帶	絲瓜香菇 絲瓜、香菇/煮	有機蔬菜	味噌湯 味噌、豆腐	5	2.5	2.2	3	715
9/26	一	白飯	梅汁蘭花干 燒/蘭花干	咖哩洋芋 煮/馬鈴薯、紅蘿蔔	雪菜烤麩 炒/雪菜、烤麩	蔬菜粉絲 高麗菜、冬粉/炒	有機蔬菜	竹筍湯 竹筍	5.5	2.3	2.2	2.8	727
9/27	二	小米蒸飯	麻婆豆腐 煮/豆腐	彩椒鮮菇 炒/彩椒、鮮菇	梅干香筍 燒/梅干、香筍	沙嗲素雞丁 素雞丁、蘿蔔/炒	產銷履歷蔬菜	金茸蔬菜湯 金針菇、絲瓜	5	2.5	2.4	3	720
9/29	四	燕麥白飯	芝麻黑豆干 滷/黑豆干、芝麻	三杯杏鮑菇 九層塔、杏鮑菇/炒	金茸鮮筍 金針菇、竹筍/炒	洋芋三色 洋芋、玉米、毛豆/炒	青菜	香菇什錦羹湯 香菇、脆筍絲、紅蘿蔔	5.3	2.2	2.2	3	715
9/30	五	胚芽米飯	蠔油百頁 百頁豆腐/燒	燒紫茄 茄子/炒	拔絲地瓜 地瓜/炸	花生麵筋 花生、麵筋/炒	有機蔬菜	蘿蔔湯 白蘿蔔	5.3	2.4	2.2	3	724

▽全面使用非基因改造黃豆製品及玉米。▽每週一供應在地產銷履歷蔬菜、每週二、四、五供應有機蔬菜。